

GENEL TANIM / GENERAL DESCRIPTION

Ders Adı / Course Name	Step- Aerobics / Step- Aerobics	
Ders Kodu / Course Code	ANTBSB2.52	
Ders Türü / Course Type		
Ders Seviyesi / Course Level	Bachelor Degree / Bachelor Degree	
Ders Akts Kredi / ECTS	5.00	
Haftalık Ders Saati (Kuramsal) / Course Hours For Week (Theoretical)	1.00	
Haftalık Uygulama Saati / Course Hours For Week (Objected)	2.00	
Haftalık Laboratuar Saati / Course Hours For Week (Laboratory)	0.00	
Dersin Verildiği Yıl / Year	2	
Öğretim Sistemi / Teaching System	Second Education / Second Education	
Eğitim Dili / Education Language	Turkish / Turkish	
Ön Koşulu Olan Ders(ler) / Precondition Courses	Yok	None
Amacı / Purpose	öğrencilerin step aerobik ile ilgili temel becerileri, müzik, ısınma, soğumaegzersizlerini öğrenecek ve step-aerobik koreografisi hazırlama becerilerini kazanması amaçlanmaktadır.	The aim of the module is to teach the basic skills related to the step aerobics, music, warm, cool-down exercises and to enable the students to create their own choreography.
İçeriği / Content	müzik ile ritim uyumu ve solunum fonksiyonlarını öğretme	The aim of the module is to teach the basic skills related to the step aerobics, music, warm, cool-down exercises and to enable the students to create their own choreography.
Önerilen Diğer Hususlar / Recommended Other Considerations	Yok	None
Staj Durumu / Internship Status	Yok	None
Kitabı / Malzemesi / Önerilen Kaynaklar / Books / Materials / Recommended Reading		
Öğretim Üyesi (Üyeleri) / Faculty Member (Members)		

ÖĞRENME ÇIKTILARI / LEARNING OUTCOMES

1	step aerobik müziği eşliğinde ritmik hareketlerin öğretimi.	Step Aerobics will have information about the scope of application.
2	yüksek tempodaki aerobik adımların öğretimi.	Learn the concepts of music and choreography
3	step aerobik koreografi kurallarının öğretimi	Aerobics classes learn the choreography use
4	step aerobikte özel antrenman planlanması ve uygulaması.	Step lessons learned in the use of choreography
5	Müzik kullanımında öğrenilen grup dersleri	Group lessons learned in the use of music

HAFTALIK DERS İÇERİĞİ / DETAILED COURSE OUTLINE

Hafta / Week					
1	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	step aerobiğin tanımı. step aerobikte kullanılan temel hareketler hakkında bilgi edinme. aerobik adımları ve step aerobik koreografi kuralları ve önemi.				
	Definition of step aerobic. Learn about the basic movements used in step aerobic. Important rules in making moves of aerobic and existing choreography in aerobic-step.				
2	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	step-aerobik ile ilgili temel teknikleri kurumsal ve uygulamalı olarak öğretimi. step aerobikte kondüsyonun önemi.				
	Step-Aerobic teach the basic techniques of theoretical and practical. Important conditions in aerobic-step.				
3	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	aerobikte kullanılan müziği birimlerine ayırma ve tanımlama yapabilme. yüksek tempodaki aerobik adımlarının gösterilmesi.				
	Week make the separation and identification. Show high intensity of aerobic steps				
4	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ısınma ve soğuma egzersizleri ile ilgili temel teknikleri kurumsal ve uygulamalı olarak öğretimi				
	Warm-up and cool-down exercises teach the basic techniques of theoretical and practical.				
5	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	ısınmada kullanılan müziğin seçimi ve ısınma koreografisi hazırlayabilme. step aerobik müziğini hazırlayabilme.				
	Music for warming choice and preparing warming choreography. Preparing step aerobics music				

6	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	step aerobik müziği eşliğinde ritmik hareketler, hareket seçimi ve sunumu.				
	Rhythmic moves with music in aerobic-step, presentation and choice of moves.				
7	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	nabız kontrolünün önemi ve kalp atımı almayı öğrenme. istenilen kalp atımını belirleyerek hesaplayabilme.				
	The importance of heart rate control and learning to take pulse. Determine and calculate target heart rate.				
8	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	basit step aerobik koreografisi oluşturabilme.				
	Preparing simple choreography of the step aerobic.				
9	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	vize sınavı				
	WISE EXAM				
10	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	kas kuvveti, esnekliği ve kardiyovasküler dayanıklılığı geliştirici çalışmalar.				
	Practice improve of muscular strength and flexibility and cardiovascular endurance.				
11	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	step aerobikte özel özel antrenman planlaması ve uygulaması				
	Teaching appropriate practices for various age groups.				

12	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	çeşitli yaş gruplarına yönelik uygun uygulamaların öğretimi.				
	Planning and presentation of special training in aerobic-step.				
13	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	aerobik adımları ve çeşitli dans adımları kullanarak koreografi hazırlama. örnek koreografi çalışması.				
	Preparing choreography by using aerobic steps and various dance steps. Study of sample choreography.				
14	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	hareket yaratımı(doğaçlama) çalışmaları.				
	Drill of Improvisation.				
15	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	hareket yaratımı(doğaçlama) çalışmaları.				
	Final Exam				
16	Teorik Dersler / Theoretical	Uygulama	Lab	Öğretim Yöntem ve Teknikleri/Teaching Methods Techniques	Ön Hazırlık / Preliminary
	final sınavı				

DEĞERLENDİRME / EVALUATION

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri / Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Ara Sınav / Midterm Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		40

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri / End Of Term (or Year) Learning Activities	Sayı / Number	Katkı Yüzdesi / Percentage of Contribution (%)
Final Sınavı / Final Examination	1	100
Toplam / Total:	1	100
Başarı Notuna Katkı Yüzdesi / Contribution to Success Grade(%):		60

Etkinliklerinin Başarı Notuna Katkı Yüzdesi(%) Toplamı / Total Percentage of Contribution (%) to Success Grade:	100
Değerlendirme Tipi / Evaluation Type:	

İŞ YÜKÜ / WORKLOADS

Etkinlikler / Workloads	Sayı / Number	Süresi (Saat) / Duration (Hours)	Toplam İş Yüğü (Saat) / Total Work Load (Hour)
Bireysel Çalışma / Self Study	14	5.00	70.00
Derse Katılım / Attending Lectures	14	5.00	70.00
Final Sınavı / Final Examination	1	2.00	2.00
Ara Sınav / Midterm Examination	1	2.00	2.00
Toplam / Total:	30	14.00	144.00
Dersin AKTS Kredisi = Toplam İş Yüğü (Saat) / 30.00 (Saat/AKTS) = 144.00/30.00 = 4.80 ~ / Course ECTS Credit = Total Workload (Hour) / 30.00 (Hour / ECTS) = 144.00 / 30.00 = 4.80 ~			

PROGRAM VE ÖĞRENME ÇIKTISI / PROGRAM LEARNING OUTCOMES

Öğrenme Çıktıları / Learning Outcomes	Program Çıktıları / Program Outcomes						
	1.1.1	1.1.2	2.1.1	3.1.1	3.2.1	3.3.1	3.4.1
1.step aerobik müziği eşliğinde ritmik hareketlerin öğretimi. / Step Aerobics will have information about the scope of application.		4	3	4	3	4	4
2.yüksek tempodaki aerobik adımların öğretimi. / Learn the concepts of music and choreography		5	4	3	4	5	4
3.step aerobik kareografi kurallarının öğretimi / Aerobics classes learn the choreography use		4	5	4	5	4	5
4.step aerobikte özel antrenman planlanması ve uygulaması. / Step lessons learned in the use of choreography		5	4	5	5	4	5
5.Müzik kullanımında öğrenilen grup dersleri / Group lessons learned in the use of music		4	5	4	4	5	5

Katkı Düzeyi / Contribution Level : 1-Çok Düşük / Very low, 2-Düşük / Low, 3-Orta / Moderate, 4-Yüksek / High, 5-Çok Yüksek / Very high